



## **Guidance to Physicians and Nurse Practitioners for Adolescence (16 years)**

The following highlight EPSDT screens where practitioners often have questions. They are not comprehensive guidelines.

### **Fluoride Screen**

Fluoride supplements should be considered for all children drinking fluoride deficient (<0.6 ppm F) water. Before supplements are prescribed, it is essential to know the fluoride concentration of the patient's drinking water. Once the fluoride level of the water supply has been evaluated, either through contacting the public health officials or water analysis, as well as evaluating other sources of fluoride, the daily dosage schedule can be recommended. Pediatric Dentistry: Reference Manual 1999--00.(21)5.

### **Screens for Sexually Active Teens**

- Gonorrhea/chlamydia.
- Pap smear.
- Human immunodeficiency virus (HIV).

### **Hepatitis B Vaccine**

- For children and adolescents not vaccinated against hepatitis B in infancy, begin the hepatitis B vaccine series during any childhood visit. Give the second dose at least one month after the first dose and give the third dose at least four months after the first dose and at least two months after the second dose.

### **High Risk Behavior**

Discuss behaviors such as these:

- Depression.
- Drugs.
- Smoking.
- Sexual contacts (and need for protection and contraception).
- Suicide.
- Guns.

Notes: Immunization schedules are from the Advisory Committee on Immunization Practice of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.



## 16歲時的身體保健

### 你的身體有哪些需要

#### 在16至18歲期間有助於身體健康的方法。

你需要請醫生為你作定期的健康、視力和聽力檢查。你應至少每年看一次牙醫。

你每晚需要至少8小時的睡眠，才能保證在學校、工作或駕駛車輛時有充沛的精力。要避免因工作過重而減少睡眠時間。

運動是控制體重的最有效方式。節食必須有計劃並在監督下進行。服用輕瀉劑或嘔吐對身體有害。你的身體會得不到生長所需的營養。若你的朋友利用嘔吐或輕瀉劑來控制體重，他們需要得到幫助。

#### 若需要幫助或詳細資訊，請電

家庭幫助熱線：1-800-932-4673  
全國危機幫助熱線：1-800-999-9999  
或Boys Town全國危機專線：  
1-800-448-3000

#### 為青少年提供的性資訊：

[www.teenwire.com](http://www.teenwire.com)

#### 關於男女青少年同性戀的資訊，請聯繫：

PFLAG（家長、家庭和男女同性戀之友會）  
[www.pflag.com](http://www.pflag.com)或202-467-8180

#### 關於厭食症的資訊，請聯繫：

[www.allabouteatingdisorders.com](http://www.allabouteatingdisorders.com)

### 健康行為

瞭解關於性、禁欲、性傳染病和避孕的常識。一定要知道如何及為何“拒絕”性行為。與家長或成年諮詢顧問探討關於作性方面決定的事情。

吸煙會使你患感冒、鼻腔感染、癌症、口臭，並使你的衣服和頭髮發出難聞的氣味。

在你的感覺、行為、朋友、學校/工作和上學出勤率方面發生的急劇消極性變化都有可能是憂鬱的跡象。若你認為自己有憂鬱的現象，應去看醫生或請家長幫助。若有朋友似乎格外悲傷或憤怒，並且其行為發生變化，應知道到何處尋求幫助。

每天應儘量花時間運動或與朋友在一起，時間至少應與你看電視或玩電腦的時間相等。

許多青少年都認識屬於男女同性戀的青少年。你可能想談論這些問題。可以打電話給幫助男女同性戀青少年及其家庭和朋友的組織之一。

嗜好與天份可能是一項職業的開端。這有助於培養你對自己的良好感覺。發掘你感興趣的事情，如體育運動、戲劇、藝術、攝影或珠寶製作。

### 安全須知

青少年駕駛者載乘其他青少年是最危險的事情。你和你的家長應就駕駛車輛達成明確的協議規定，尤其是你載乘朋友時。例如，所有的駕駛者和乘坐者都必須一直繫好安全帶。絕對不可以醉酒駕車或與任何醉酒的駕駛者共乘車輛。

應記住“朋友不僅不讓朋友醉酒駕車”，而且還不讓朋友與醉酒者共乘車輛。

使用防晒霜。過多的日光曝曬將導致皺紋和癌症。